

Ⅱ. 教育及び広報活動

1. 学生に対する保健衛生及び精神衛生指導

1) 健康の維持・増進に関する資料の掲示・配布

a) 「保健だより」発行

教育学部特別別科学生の協力のもとに、健康維持と増進に関するパンフレット「保健だより」を作成し、城内キャンパスの生協食堂を利用して定期的に掲示・配布した。その内容は以下である。

第149号	平成4年	4月24日	アルコールは怖い。
第150号	〃	5月7日	疲れはでていませんか。
第151号	〃	5月20日	あなたの身長と体重は。
第152号	〃	6月9日	虫歯予防デーです。
第153号	〃	6月25日	便通を整えよう。
第154号	〃	7月10日	暑さに負けない身体を作ろう。
第155号	〃	9月18日	鉄欠乏性貧血とは。
第156号	〃	10月11日	塩分のとりすぎ，要注意。
第157号	〃	10月22日	高脂血症とアルコール。
第158号	〃	11月11日	よく噛んでの目安。
第159号	〃	12月4日	食べてすぐ運動すると，おなかが痛くなるのはなぜ。
第160号	〃	12月20日	イッキ飲みのこわい実態。

b) 「保健管理センター掲示板」

本センター前の掲示コーナーにも、保健衛生トピックなどの記事「保健管理センター・掲示板」を掲載した。その内容は以下である。

平成4年5月	春ですコンパです。飲みすぎ注意報。
6月	6月は食中毒の発生しやすい時期です。
7月	夏を元気に過ごそう。
9月	こんにゃくを食べよう。
10月	部屋の科学。
11月	遺伝子を傷つけ成人病を誘発する“活性酸素”とは。
平成5年2月	AIDSを知っていますか。

2) 「保健管理センターのしおり」発行

城内にあるセンター及び各キャンパスにあるセンター分室の所在場所、各曜日ごとのスタッフの在室時間帯などの具体的情報を掲載した「保健管理センターのしおり」を発行し、各学部配布した。さらにこの「しおり」第1，2号（平成4年4月発行）には、定期健康診断の日程を、第4号（同12月発行）には定期健康診断の結果を、掲載した。一方、号外として4月には新入学生に対するセンター活動の概要特集を発行した。

以下に、第4号の一部を転載する。

「保健管理センターのしおり」№4

メンタルヘルスに関する知識

心身症って何でしょう

みなさん、心身症という言葉を知っていますか。1年生の一部の人に聞いたところ、90%近くの方があまり良く知らないと答えました。

心身症とは「身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する」と定義されています。

つまり、原因として心の問題や環境の問題が大きく関与している身体の病気のことです。ストレス病とも言います。

私たちは心と身体が密接な関係にあることを体験から感じます。緊張するとトイレが近くなる。心配事で胃が痛くなったり頭痛がしたり、熱まで出ることがある。これらは心が身体に影響を与える例です。こういうことが高じて身体的な病気として表われるのが心身症です。

代表的なのが胃潰瘍や十二指腸潰瘍ですが、他にも様々あり、臨床各科にわたります。ぜんそく、高血圧症、円形脱毛症、アトピー性皮膚炎、書痙、月経不順、頻尿、過敏性大腸症候群、チック、筋緊張性頭痛、めまい、眼精疲労等々。

ただし、これらの病気はいずれも純粋な身体疾患のこともあるのです。

例えば胃潰瘍なども不摂生な食事などストレスとは違う原因で起こる場合もあり、この場合の胃潰瘍は心身症とは言いません。

ですから、同じ病気でも、心身症かそうでないか、見極める必要があります。治療が違ってくるのです。

心身症の場合は、身体の治療はもちろん必要ですが、それに加えて、原因となった心の問題に対する対処も必要です。そうでないと、なかなか治らなかったり再発しやすかったりします。

心の問題、ストレスの対処には、カウンセリングや自律訓練法などが用いられます。これらは予防として使うことも出来ます。

もちろん全員が心身症になるわけではありません。同じ状況にあってもそれをストレスと感じる人もいれば感じない人もいます。感じたとしても強弱は人によって様々です。また胃潰瘍になる人もいれば円形脱毛症になる人もいますし、身体の病気以外の状態として表われる人もいます。

ストレスの時代といわれる昨今、心身症は誰でもなり得るし、実際に非常にポピュラーな病態です。

3) 「学生部だより」に「健康コラム」と「特集：健康」を掲載

1993年2月発行「学生部だより」第8号「健康コラム」（転載）

皆さんは身体的、精神的な病気や不健康の状態についてどのようなものを知っていますか（知っていると思っていますか）。またどのようなものに関心がありますか。7月に教養部のあるクラスの心理学の授業に出席した学生さん74名にアンケートの形で聞いてみました。その一部をごく簡単にですがご紹介します。

質問したのは、インフルエンザ、糖尿病、脳卒中、エイズ、ガン、胃潰瘍、登校拒否、気管支ぜんそ

く、ノイローゼ、神経症、精神病、精神分裂病、うつ病、心身症、対人恐怖症の15の病気や状態です。

「知っている」と答えた人が多かったのは、登校拒否、エイズ、ガン、「知らない」のは心身症でした。関心があるのはエイズ、ガンで、あまり関心がないのは気管支ぜんそく、登校拒否、インフルエンザのようです。

治らないと思っている人が多いのはエイズ、ガン、治ると知っている人が一番多いのは胃潰瘍。また、自分が罹患する可能性は、「ある」と答えた人が多かったのは、ガン、インフルエンザ、少なかったのは登校拒否。怖いのはエイズ、ガン、脳卒中、怖くないのは胃潰瘍、登校拒否という結果でした。

ちなみに、ノイローゼと神経症は同じ意味で対人恐怖症はその一つです。精神分裂症やうつ病は精神病と呼ばれます。心身症はストレスによって起こる身体の病気で、胃潰瘍や気管支ぜんそくは心身症のことが多いです（ストレスが関係せず、心身症ではないこともあります）。

エイズは“一番知っているし関心も高い。治らない怖い病気だが、自分が罹るとはそれほど思わない”ようです。センターにはTVのエイズ番組の録画などありますので、興味のある方は見に来て下さい。

（保健管理センター 木村敦子）

1993年2月発行「学生部だより」第8号の「特集：健康」（転載）

特集 健康

エイズという語がマスコミに出ない日はない

若者の間に成人病が増えている

カウンセラーへの自分からの働きかけは、単なる悩みごとの相談にとどまらず，“Quality of Life”に必要であるー

これらのことを話題にして、保健管理センターでは学生と座談会を行った。

〔日 時〕 平成4年12月15日（火） 15時～17時

〔場 所〕 事務局第二会議室 （丸の内キャンパス）

〔出席者〕

山口 成良（保健管理センター所長・医学部教授）

中林 肇（保健管理センター教授）

木村 敦子（保健管理センター講師）

片岡 靖人（学生部厚生課長）

埜村真由美（文学部文学科3年）

川井 一慶（教育学部スポーツ科学課程4年）

窪木由美子（法学部3年）

西田 英司（医学部2年）

安田 和弘（薬学部製薬化学科1年）

藤山 高春（大学院工学研究科・電気情報工学専攻1年）

片岡 本日のタイトルは、「大学における健康管理」という抽象的なものとしませんが、これから約2時間、保健管理センター所長の山口先生の司会で忌憚のない御意見を学生のみなさんから出していただき、先生方からお答えをいただくということにいたします。型式ばっていませんので、自由をお願いします。

保健管理センターとしては、学生の方々とこのような形で話し合うの初めてのことで、意義のあることと考えています。またこういう形ではなく、別な方法も考えながら、今後も機会があればお願いしたいと考えています。—このあと、自己紹介が行われた—

山口 堅苦しくならないように、できるだけ気楽に話を進めていきたいと思います。

—— 保健管理センターの業務 ——

保健管理センターは、本学に在籍する学生の健康管理の業務を行うところで、配布してあるパンフレットにも書いてありますが、第一には定期健康診断を実施します。第二には、気分が悪くなったとき、また、実験実習やスポーツでケガをしたときの応急処置、それにいろいろな悩みごとのカウンセリングなどです。その他、大学院の出願、就職時の願書、体育の実習、教育実習、スポーツの対外試合などに健康診断書が必要ですが、これもその年の定期健康診断を受けていなければ発行できません。

自分自身の健康管理のために、定期健康診断を受けることがもっとも大切です。

—— 「座 談 会」 の 話 題 ——

きょうは、一般的な健康の話と同時に、みなさんの中で最近話題になっている「エイズ」「成人病」それに「精神衛生」のことを中心に話していくことにします。限られた時間でどこまで内容を深めることができるか難しいと思いますが、私はアウトラインを話し、そのあと質問してください。それについて私の答えられるところは答えることとし、中林先生、木村先生にも説明いただくことにします。また、できるだけみなさんからの話を聞きたいので、どんどん発言してください。

—— 健 康 と は ——

世界保健機構－WHO－では、健康とは「身体的、精神的、社会的に健やかであること」ということで、単に病気ではないということだけではありません。

たとえば、身体的に非常に健康であっても精神的に健やかでない人は健康ではないわけです。また、身体的、精神的に良くても、社会的に間違ったことをする人は健康とはいいません。さらに、最近では「若干わかりにくいところもありますが」「倫理的」にも健康でなければならないとされています。

次に、なぜわれわれが健康について強調するかといえば、「健康な精神は健全な身体に宿る」－このことは健康を維持するには世界の協力が必要であり、ひいては世界の平和につながる－ということです。

みなさんの学業だけを問題にしますと、すでにわかっていることですが、からだの調子の悪いときは勉強の能率があがらないですね。たとえばカゼをひいているとき、次の日が試験だといっても高い熱が出ては勉強ができないわけです。当然ですが、勉強するためには、身体的にも精神的にも健康でなければなりません。

—— いまのうちに成人病対策を ——

日本では、現在65歳以上の人口が13%で2025年には25%に達するといわれており、がん、心臓病、

脳卒中などの対策について多くの問題があります。みなさんにとって大切なことは、いまから成人病について考えておかないと、いろいろな余病を併発して満足な余生を送ることができなくなるということです。これに関連しては、のちほど中林先生から話があります。

—— 若いときにかかりやすい精神疾患 ——

学生相談の木村先生の専門は心理学で、あとでカウンセリングなどの話があると思います。

私の専門は神経精神医学ですが、専門的にみると若いときが一番精神疾患にかかりやすいということです。日本の病院のベッド数は、約150万床で、そのうち神経科精神科は35万床です。特に、精神分裂病は若いときにかかりやすいから、注意が必要です。

それでは、いままでの話の質問を含めて話しを始めることにします。

先ず、埜村さん

その1. エイズについて

埜村 個人的にエイズについて興味があって、しかも周りに検査を行った人がいれば真剣に考えなければならぬのかなーと思いますが、実際はエイズそのものについて知っているわけでもありません。

学校でも習っていませんから、ほんとうに知らない人には正しい説明が必要だと思えます。

山口 先日のテレビで、大学生が200人ほど参加した「エイズ」についてのクイズ番組がありましたが、正解で最後まで残ったのは11人だけでしたね。なかなか難しい問題でした。

—— エ イ ズ と は ——

エイズは、後天性免疫不全症候群 (acquired immunodeficiency syndrome) という名前の頭文字をとった呼び方です。後天性というのは、生まれつきではなく、生後にでてくるものです。免疫というのは、変なもの (抗原) が体に入ってくると、抗体というものができーすなわち抗原を抑えるものが体のできるのであって、発病しないような働きをするーこの抗体が体の中にできることです。

エイズは、この免疫がうまくいかない病気であって、ウイルスに対してリンパ球がうまく働いてくれない状態になるわけです。

—— HIV感染者は450人に1人 ——

エイズの原因となるのはHIV (Human Immunodeficiency Virus) ウイルスで、このウイルスに感染しているのは世界で1,200万人ー人口450人に1人ーほどいるといわれています。HIVウイルスに感染してから発病するまで2〜3年で10%, 5年で約30%, 15年くらいで全員が発病するといわれており、エイズに罹ると現在は治療の方法がなく、死んでしまいます。わかりきったことですが、HIVに感染しないことです。このHIVウイルスは普通のウイルスに比べて抵抗が弱く、輸血か性交以外はめったに感染しません。生理中の入浴とか単に部屋が一緒というだけでは大丈夫です。たまには、HIV患者の使ったカミソリを使用したときとか、麻薬患者で注射器の回し打ちをして、その中にHIV患者がいたときに感染することがあります。性交での感染を防ぐにはコンドームが必要です。

埜村 これから先、エイズはなくなっていきますか？

—— 予 防 す る し か な い ——

山口 21世紀の初めに的確な治療法が発見できないか、一日も早く治療法が見つからないか、ワクチンはないか、と非常に努力しているわけですが、いまのところ予防するしか方法はありません。

埜村 普通の生活で常に気をつけなければならないことはどんなことでしょうか？

山口 日本ではエイズに罹っている人は約500人、HIVに感染している人は約2,400人で少ないほうですから、日本においては不特定多数の人と性交しなければそれほど心配はないと思います。ただ、外国の多くの患者のいる地域での“遊び”は危険ですね。

藤山 昔は同性愛者だけがエイズになると聞いていたのですが？

山口 同性愛でも異性間性交でもエイズ感染者となら感染します。

なぜ、エイズが出てきたか分かりにくいのですが、1981年にアメリカで報告され、日本での第1号は1985年となっています。もっと前からあったのかも知れませんが。

藤山 単に歴史が浅く、数が少ないというだけでは安心できません。せっかく厚生省が作成した高校生向けのパンフレットが、いまだに配布されていないそうですが、日本は広まってしまってからあわてるなど、対応が遅いのではないですか。

山口 日本人は戦前から、セックスについて人前で語るという習慣がないですね。それに高校の正規の授業で教えるということに二の足を踏んだのではないのでしょうか。最近になって教えることになったと聞いています。

—— 金沢大学で講演会を開く ——

中林 エイズは確かにこわい病気で、ある一定数以上の感染者が出ると、急速に広がってしまう恐れがあります。的確な治療がない以上予防に徹すべきです。文部省も力を入れてきていますし、金沢大学でも平成5年1月にエイズに関する講演会を開く予定です。（注：1月25日に開催された）

—— 保健管理センターの資料 ——

木村 保健管理センターの看護婦さんはエイズに関する資料を集めていますし、ビデオもありますから利用してください。

それと、エイズに罹らないことはもちろん大切ですが、エイズに罹っている人がいたとき、みなさんはどうしますか。

西田 自分のことで考えてみますと、近くにエイズに罹った人がいた場合、違った目で見て避けると思います。エイズに罹って一度は辞めたアメリカのバスケットボールの選手が、チームに復帰したが周りからの理解が得られずに辞めてしまったというニュースを見ましたが、正直なところ、自分も患者と一緒にプレーできないような気がします。一度罹ったらもう治らないという非常に強い危機感を持っていますから。

—— 偏見を持たないこと ——

山口 日本に約500人いる患者のうち、70%近くが血友病患者で、治療のために使った血液凝固因子製剤から感染した人たちで、本人たちには何ら責任はなく、もちろんとがめるなんてことはなにもありません。むしろ手を差し伸べなければならない人たちです。このへんをしっかりと理解して、偏見をもたないようにしなければなりませんね。最近輸血での感染の心配はなくなっています。

その2. 成人病について

健康診断や病院で「糖が尿におりている」とか「血圧が高い」と言われた人はいませんか？中林先生から成人病についてお話しいただき、それについて話を進めることにします。

——「敵を知り、己を知らば……」——

中林 「人間は動脈とともに年をとる」と言われていますが、血管系がやられる最大の原因は成人病です。

その中でも一番こわいのは血圧です。高血圧の人は、脳血管障害、心筋梗塞、腎障害などになる危険性を常にもっているわけです。その他、高脂血症、糖尿病などもあります。肥満の人はこれらいずれの病気にもなりやすいことが知られています。このような病気の人は、当然治すようにしなければなりません。たとえ現在そうでなくても肥っているだけでも気をつける必要があります。そのためにも、大学で行う定期健康診断を必ず受けることが大切です。定期健康診断で血圧が高いと診断された人あるいは肥満の人には、保健管理センターから積極的に働きかけ、生活習慣や食生活について指導援助を行っています。

—— 成人病はほとんどが習慣病 ——

一番困るのは、成人病のほとんどが自覚症状がないということです。自覚症状が出るようになると、かなり進んでいたり手遅れだったりすることです。自覚症状がなくても、そのままにしておくと、10年後、20年後には必ず「つけ」が回ってきます。

金沢大学で定期健康診断で再検査を受ける学生は、1,520人で全体の約30%（平成4年度）です。

その中で、血圧だけを取り上げると、男子で7.5%、女子で1.1%です。再検査ではかなりの人が正常とされますが、先程の話のように処置しなければならない人もいます。いまは特別な処置をしなくても、境界域にある人は今後高血圧症になる可能性は非常に高いですね。そのためにはいまから「食塩をとらない」食生活に心掛ける必要があります。

すぐに治療の必要な肥満者は、現在の1年生で17人ほどいます。食事を中心に、学生時代に良い生活習慣を身に付けるための指導をしています。たとえばバランスのとれた適量の食事と運動について、糖尿病も食習慣、生活習慣からくるのがほとんどです。

したがって成人病は「習慣病」といわれており、これも困ったことに本人が危機感をもっていないことです。習慣に対しては、人間は弱いからです。

川井 ぼくは不純異性行為はしませんからエイズは関係ないと思いますが、毎日ジュースを飲み、インスタントラーメンを食べ、コーヒーのあとには必ずタバコを吸います。若いときの成人病の兆候は、血圧でわかるのですか？それともほかに何かありますか？

—— 血 液 検 査 も 必 要 ——

中林 血圧はひとつの例で、危険なものNo.1です。ほかに血液を調べることによってわかるものもあります。肥満度の目安は、身長と体重の比でわかりますが、繰り返しになりますが、悲しいかな自覚症状がないために意識して調べないと見つからないことです。

山口 あるところで、インスタントラーメンばかり食べていてビタミンB₁が不足して脚気になったというのがありましたね。

—— 食 習 慣 が 最 も 大 切 ——

中林 生活習慣の中でも、食事の習慣をしっかりとすることです。特に外食は、塩分とか栄養のバランスを考えることはほとんどなく、もっぱら財布の中身と相談して好きなものを食べるといったのが普通です。これを続けていると危険だということはすぐわかりますね。

安田 食品の着色や保存に使われている薬品—食品—は安全なのか気になります。また、このことに関して食生活で気を付けなければならないことは何ですか。

—— 食品の知識を持つこと ——

山口 着色や保存で食品の中に含むことができる着色料の種類や色素や量については、日本は厳しいから普通の食生活では大丈夫でしょう。もちろんただ食べるだけではなく、これらに関する知識をもつことが大切です。そこから環境問題の重要性も認識されるはずです。

—— バランスが必要 ——

中林 どの栄養素でもバランスよくとる必要があります。食塩の量も多くてはいけません。そのためには、食物に含まれる栄養素や塩分、さらには添加物などの知識を持つことです。たとえば、卵焼きが好きだからといって、朝昼晩と食べていてはコレステロールがたまって良くない。

川井 4年間サッカーをしていたのですが、食事は同じようなものばかりでした。コレステロールに善玉と悪玉があると聞いているのですが、スポーツで悪玉を除くことができますか。4年間コンビニエンスストアの食品で過ごしてきましたが、体の中に入った添加物をスポーツで取り除くことができますか。

中林 栄養素の中には運動をすることによって回転が早くなり消費するものもありますが、そうでないものもあります。一般的には運動することによって、適度の効果はあります。

藤山 食生活についての本を読んだりしていますが、面倒なことを考えずに楽をして正しい食事をする方法はないですか。(笑)

—— 外食だけでは健康を損ねる ——

中林 手軽な外食になりがちですが、それで楽を覚えると—生活習慣になってしまうと—社会にでてからも続き、健康を損ねます。

藤山 生協の食事はどうですか？

中林 問題は何を食べるかであって、自分の好きなものばかりではバランスがとれないことは説明するまでもありません。

山口 定食はだいたいバランスを考えて作ってあると思います。一品ばかり選んでいてはだめです。

藤山 ハンバーグといったものは？

—— バランスは1日のトータルで ——

中林 1食で1日の栄養バランスをとるのは困難なので、1日のトータルで考えなければなりません。朝、昼、晩と食べるものをかえて食べることで、そのためには普段から栄養価など知っておく必要があります。

山口 話題を変えましょう。

その3. 心の悩みについて

—— 心の悩みの解決のために ——

私たちは、生活の質を高めながら生きているといえます。生活の質とは、英語で、“Quality of Life”と言い、この言葉自身はそのまま日本でも使われています。一言で言えば、「快適な生活を送る」ということです。具体的には、身体的、精神的、社会的さらに倫理的に望ましい生活を営むことです。もっとかみくだくと、快便、快食、快眠そして自分の仕事に生きがいを持つ—これを満たされる生活であって、このことを学生みなさんに当てはめれば、これらのうち、ひとつでも欠けると学

業につまづくことになるわけです。もちろんこれらを満たすために日々努力しているのですが、すべてがうまくいくとは限りません。大なり小なりつまずいたとき、それが心の悩みとなり、カウンセリングによって何かを見いだすという方法をとります。

保健管理センターでは、みなさんに対するカウンセリングも大切な業務のひとつです。

これについて何かありませんか。

窪木 カウンセリングをしているということは聞いていますが、相談に来る人はいますか？ なにかこわい感じがするのですが。

木村 います。こわくないですよ。ただ、非常に来にくいと感じているのではないかと考えていますが、みなさんの率直な感想を聞かせてください。

埜村 積極的に行きたいとは思いません。会ったことのない人に自分のことを話すのにためらいがあります。個人的な悩みは相談しても解決しないと思っていますから。

木村 もし行ってみようと思うときは？

埜村 絶対的な信頼関係があるときだとおもいますが、そんな関係はないのでは。

藤山 自分で精神的な病気になったときは行くかもしれませんが、普段は行かない。自分で解決できるから。

川井 自分の悩みは他人には決してわからないし、わかってもらえるとは思わない。

—— 相談することは恥ずかしくない ——

木村 それを何とかかわらうとする、問題も対策も悩んでいる人の側から見ようとするのがカウンセラーの立場なんです。ですから杖のようなものですね。実際に行き先を決めるのも歩くのも本人です。ただ、杖があれば歩きやすい。自分で解決できる人はそれでよいのですが、そうでない人が来やすい雰囲気をつくるにはどうすればよいのか。相談室を訪れ、助けになるというのはどういう助けなのかをわかってもらうことが大切なのかな、と思います。ひとりで考えているより、他人に聴いてもらったほうが問題が整理しやすいということもあります。相談することは本人に代わって解決してあげるのではなく、一緒に歩いて、その人に納得のいく解決の糸口を見つける手助けをすることです。カウンセラーに相談することは、軟弱なことで恥ずかしいという考えがありますか。

安田 友だちに相談すれば解決する。わざわざカウンセラーに行くまでもないと。

—— 専門家に相談することが大切 ——

山口 友だちは専門家ではない。悩みは専門家に相談することが大切なのです。

一例をあげると、アメリカでのリッチな生活というのは、プールがあり、運転手がおり、精神分析医がいることというふうに言われています。どのような地位の人—地位が高くなればなるほど—でも心の悩みがあればすぐにカウンセラーに相談する、といったことになっています。大統領でも、自分自身の精神分析医を持っているのが普通です。心の問題を解決しながら平常心で生活する努力を常にしているわけです。日本のように相談することは恥ずかしいということはないですね。

「人生いかに生きていくべきか」といったことは、学校教育はもちろん、だれも教えてくれません。こんなこと—生きがい—についての相談もちろんカウンセリングの分野です。

相談の秘密は厳重に守られます。

— ア メ リ カ の 研 究 室 で —

中林 山口先生からアメリカのお話がでしたが、私がアメリカに留学し、研究室でコーヒーを飲んで話し合っていたとき、一人で悩んでいるという人がいて、その場にいた研究者が一樣に、「悩んでだけで積極的に自分の方から何もしないことー精神分析医やカウンセラーに相談しないことーはいけないことだ」という結論になったことがありまして、印象に残ってます。

心の自由を得るためには、男が泣いてはいけないことはなにもない、恥ずかしいことではないですね。

— 相 談 室 は 気 軽 に —

木村 健康を願い、学業に打ち込むときに出てくる悩みは正当な悩みであって、学生生活では当然あるわけです。多くの人は自分で解決しているのですが、解決の見通しが立たず、誰にも言えずひとりで悩んでいる人がいることも事実です。その人に手助けするのがカウンセラーの職務です。人に話すことはストレス解消の手段でもあり、話ただけで「ああ、楽になった」という人もいますし、特に困ったことがなくても話しに来る人もいます。相談室は気軽に訪れていただきたいと思います。

片岡 長時間ありがとうございました。

4) エイズ予防に関する資料配布とビデオの公開、及びエイズ相談

国立大学保健管理施設協議会エイズ特別委員会の編集したガイドブック「エイズ」を配布するとともに、同委員会によるビデオをセンター内にて自由に観れるようにした。

さらに、本学における「エイズに関する講演会」の記録を「エイズ（AIDS）とは」のパンフレットにまとめ、学生及び教職員に無料配布している。

また、エイズ検査の実施されている保健所や医療機関の紹介、及びエイズについての個別相談も受付けている。

5) 「エイズに関する講演会」の開催

保健管理センターと学生部の共催で、エイズに関する講演会を行った。

開 催 日 平成5年1月25日(月)

時 間 午後1時30分から3時30分

場 所 教養部第一示範教室

次 第

1. 開 会 (厚生課長)

2. 挨拶 (学生部長)

3. 講師紹介 (保健管理センター所長)

4. 講 演 講師 松田 保 金沢大学医学部教授(内科学第三)

5. 閉 会

講演内容の要旨及び質疑応答は以下の如くであった。なお、これら内容は、パンフレット「エイズ（AIDS）とは」にまとめ、各学部配布した。

「エイズに関する講演会からの抜粋」

講師 松田 保

(医学部内科学第三講座教授)

今日はエイズについての話をいたします。

私は、血液が何故固まるのか、あるいは血管の中では血液が流れているのに何故固まらないのか、血管の外へ出ると何故固まるのかとすることを専門に研究してきた内科医です。血管の中で血液が固まらないだけではなく、怪我をして出血しても血液が固まらなると何時までも血が続いて流れる訳です。この様に血が固まらない病気の代表的なものが血友病と言う病気です。私自身この血友病の患者を診ているわけですが、その血友病の患者からエイズ患者が、日本では最初にかなり沢山発見されました。エイズと言うのは非常に面倒な病気であります。

世界中で非常に沢山のエイズ感染患者が出ていまして、まだまだ増える傾向にあります。くい止めるにはどうしたら良いかと考え、厚生省が研究班を3つ作りました。実際に何年も前からエイズ患者を診ていたのは血友病の患者を扱っている医者達でありました。1つの研究班は、血友病を研究している学者や血友病の患者を診ている医者達が中心になって出来ました。全国を9つの地域に分け、私が北陸ブロックの責任者になっています。

どうしたらエイズに感染しないですむか、これぐらいは大丈夫、実際にエイズ感染者に皆さんが接する時はどうすべきかということについて話させていただきます。

☆エイズ(AIDS)とは

* AはAcquired=生まれつき起こった病気ではなくどこからかもらってきた病気と言う意味です。

* IはImmuno=免疫と言う意味です。

* DはDeficiency=駄目になってしまった、欠けている、欠乏していると言う意味です。

* SはSyndrome=症候群という意味です。

という言葉の略語でありまして、英語であります。

血友病の患者さんにかなりエイズが出ています。

日本で、初めてエイズに関する国際会議が開催されたのは1984年で、日本で最初にエイズ患者が見つかったのは1985年です。

1984年に開かれた国際会議はマスコミにもあまり知られなかったのです。私は1984年に東京から金沢へ帰ってきたのですが、その年に東京の駒場にある小さなホテルで血友病に関する国際会議が行われました。この会議の中でエイズのシンポジウムが行われました。アメリカの医師がはっきりとエイズと言ったのであるほどこの病気はエー・アイ・ディー・エスではなくエイズと言うのかということがわかったのであります。

エイズと言うのは特殊なウイルスが感染して起こる一種の性病でありまして、シンドロームと言うのは厳密に言うとは病気ではなくいくつかの病気を合わせてシンドロームと言うのです。したがって、この病気をエイズと言うのは本当は厳密に言うとは間違いなのですが、医者は割と保守的で一遍名前を付けるとその

名を変えようとしないので世界中で、この病気のことをエイズと言っています。

WHO（世界保健機構）では、この病気をフランス語でシダー（SIDA）、中国語ではエツ（愛滋病）、台湾では中国と違った言葉で愛死と言います。つまり、愛して死ぬと言うのはいかにもエイズにピッタリだと思います。日本語では、後天性免疫不全症候群と言います。この病気の直訳になりますが、皆がエイズと言っている訳です。

エイズで死ぬ人が出てくる訳ですが、エイズのウイルスに感染してから7年も8年も経つと他の細菌やウイルスに対する抵抗力が無くなってしまい簡単にいろんな病気に感染するようになります。また、ある種の癌になりやすくなります。この様な状態になるとエイズになったと言うのです。だからエイズを起こすウイルスに感染するということと、実際に病気が起こってくると言うことは別の問題です。

☆エイズをどういう風に治療するか。

エイズウイルスに感染した人の身体の中からウイルスを全部追い出して跡形もなくなってしまうと言うことを医者は治癒という言葉で呼び、病気を完全に治してしまったと言うことになりますが、現在はエイズに関してはそれは不可能です。

世界中の医者がねらっているのは、エイズウイルスが身体の中にいて人に感染させることが出来るかも知れないが、その人が一生何ともなく働ける、元気で仕事出来る、80才90才になっても何とか発病せずにすめばそれで良いのではないか、良いとは思っている訳ではないのですが、それぐらいを目標にしているのであって、それ程エイズと言う病気は治せない病気であります。

エイズウイルスがアメリカに入ってきたのが、文明諸国の中で一番早く、1981年です。12年前に最初に患者が発見されてから、現在までにアメリカのエイズ感染者は150万人というすごい数になっています。タイ国では、4・5年のうちに感染した人が50万人になりました。これは性病の持っているひとつの特徴ですが、非常に急速に世界中に広がっています。

☆エイズは治せない病気である。

☆非常に急速に患者が増えている。

☆しかも治療には大変お金がかかるということでもあります。

エイズは、性病でありまして、男性の精液あるいは女性の生殖器からの分泌液との接触によって感染する病気です。このウイルスは血液の中にいますので感染者の血液が自分の身体の中に入ってくれば感染が起こります。すなわち、輸血によって感染したり、麻薬の廻し打ちみたいに他人の血液が付いた注射針を自分の血管に刺すことによって感染したりする訳です。

血友病の患者の場合には、治療のために他人の血液から取り出した特殊な蛋白を注射しているのでそこから感染した訳です。何故そうなったかと言いますと、現在もそうですが献血或いは売血によって集められた特殊な蛋白を使用しているからです。以前は充分な検査をされずに注射したために感染したのです。すなわち、蛋白の中にエイズを起こすウイルスが入っていたと言うことでして血友病の患者に非常に多く感染してしまったと言うことです。

アメリカで最初に発見された患者は同性愛者でした。ホモセクシャルと言います。ゲイという言い方も

ありますが、男性の同性愛者のことを言います。これは、肛門を使ってセックスをする人達のことでありまして、肛門の粘膜は非常に薄いので肛門にペニスを突っ込まれると破れて傷が出来ます。そこへエイズウイルスの入った精液をなすり付けることにより感染してしまいます。そう言うことでゲイの人達に患者が増えてきた訳です。

WHOの発表ではエイズ感染者は1,500万人とされていますが、世界のどこに多いかと言いますと、アフリカであります。中央アフリカに約600万人以上、東南アジアに約150万人、北アメリカ・アメリカ合衆国に約150万人、南アメリカに100万人、北アフリカに5万人、オーストラリアに5万人、東ヨーロッパに3万人、東北アジアに2万人、日本には推測で少なくとも1万人の感染者がいます。石川県はあらゆる事が日本の大体100分の1と言う県ですから100人の感染者がいる計算になりますが、これよりはるかに少ないのです。

☆ウイルスによる病気はどこでどういう原因で起こるか？

*このウイルスを初めに発見したのはフランスのパスツール研究所です。この研究所のモンタニエという学者と、アメリカのギャロという学者が別々に発見し同じウイルスにモンタニエはLAV、ギャロはHTLV-Ⅲと別々の名前を付けて発表し、ギャロはこのウイルス遺伝子を使ってエイズ診断法を発表しました。

その内フランスの少し公平な学者が、ギャロの顔をたててLAV/HTLV-Ⅲと言う名前にしました。またアメリカの少し公平な学者がHTLV-Ⅲ/LAVと言う名前にしました。そうするとウイルスの名前が4個になってしまいました。そこでWHOは喧嘩両成敗を取ってHIVと言う名前にし、現在HIVと言う用語を皆が使用しています。

*HIVはHuman Immunodeficiency Virus (人の免疫不全を起こすウイルス・一般にエイズウイルスと言う)、の略語です。HIVは40年も前にアフリカで採取された血液から発見されています。おそらく、HIVは中央アフリカ（おそらくザイール）が起源と考えられます。

☆どうするとエイズに感染するのか？

*輸血で感染します。ウイルスは血液の中に入っていて、その血液を身体の中に入れば感染する。

*セックスによって感染します。感染している男性の精液1ccの中に10の8乗個のウイルスがいます。女性の生殖器の分泌液の中に10の5乗個のウイルスがいます。これが粘膜を通して感染します。

セックスにより感染する確率は大体100分の1から1,000分の1です。コンドームを付けることにより更に2桁位も確率が下がります。確実なのはコンドームを付けることです。1,000分の1だからと言って1,000回行っても大丈夫だと言うのは間違いです。最初の1回で感染したという例もあります。

*臓器移植で感染します。

*妊娠した母親から子供に感染します。母親が感染していると確率が4分の1から3分の1で感染します。エイズ感染者の母親から生まれた子供がエイズになる可能性は非常に高く、その時に感染した子供が早いうちに発病する可能性が非常に高く、また3分の2から4分の3は健康な子供が生まれますが、母親がエイズで死ぬので、孤児になり、アフリカで問題になっています。

☆ 感染しないのは

* キスでは感染しません。

唾液 1 ccの中にはウイルスは 1 個しか入っていません。出血でもしていない限り感染しません。

* 蚊に刺されても感染しません。

* お風呂やプールと一緒に入っても感染しません。

* トイレの便座でも感染しません。

☆ 実際に感染したことをどうやって証明するのか？

ウイルスに感染すると抗体が出来ます。普通、抗体と言うのは感染の病原体を殺してしまうので、後は感染しないし、感染しても治ってそれ以上はこの病気にならないと言う意味ですが、エイズの場合は独特でありまして感染してウイルスがいるのに抗体が存在する。抗体は、しかし感染しているということを知るのが役に立つだけです。感染して、2・3ヶ月で大体陽性になります。

したがってエイズは2・3ヶ月経ってから検査しないと感染したか判りません。抗体が陽性であれば感染しています。陰性でも安心が出来なくて3ヶ月ごと位に検査し、9ヶ月経っても陰性であればまず絶対に大丈夫と言うことになります。

感染してから50%の人がエイズになる迄に大体7年位かかります。エイズになってから死ぬまで約3年かかります。

☆ 感染するとどのような症状が出るのか？

* 普通は身体の中で悪さをしないニューモシスチス・カリニと言う病原体が肺について肺炎を起こします。すると、高い熱が出て窒息するみたいな死に方をします。エイズ患者は呼吸不全だと言って呼吸器の専門診療科へ連れていかれる場合が少なくありません。その他いろんなタイプの肺炎を起こしたり、下痢をする人もいます。

皮膚に発疹を作るヘルペスウイルスに感染することもあります。

* 一種の癌になる人もいます。カポジ肉腫とか悪性リンパ腫などです。

* それからHIVが、脳に付くと急速に呆ける場合があります。また、結核になったり、失明する患者もいます。

何故そうなるかと言いますと、エイズウイルスが免疫をつかさどっているリンパ球に感染するからです。リンパ球の数が減ってくればそろそろエイズを発病するのだと言うことが判ります。ある程度になると薬を使用しますが、薬の目的は、エイズになるのを抑えるためですが病気そのものを治すのはちょっと無理です。

一般の人は、普通の生活では感染しない訳ですからその人がエイズであると言うだけで差別するのは間違いです。ただし性病として自分が感染するのは困りますから、感染しない様に心がけていただきたい。

☆是非言っておきたいことは患者さんを

*差別しないでいただきたい。

エイズで人類が減びるというのは現在考えられない。また、逆にこのウイルスが無くなるということも考えられません。

金沢大学でもエイズ検査をしてほしいと初めて患者が見えた時に、妊娠していた看護婦さんが3階から2階へ飛んで逃げました。初めてとはそういうものなのです。

石川県に何人かの患者がいるのを皆さんもご存じのとおりですが亡くなられた方もおられます。

エイズを過剰に怖がらず、自分がエイズにならないように気を付けて、人間らしいたわりの気持ちを持ってお付き合いしてほしいと思います。

〔質疑応答〕

Q 人間の免疫はHIVが付いてリンパ球を破壊していく訳ですが、人間の免疫機構というのはエイズウイルスを絶つことが出来ないのですか。

A 現在ワクチンをエイズに使うというアイデアがありますので期待はしています。その時に困るのは免疫そのものが破壊され、ワクチンを使ってもエイズウイルスを倒すような強い免疫が出来なくなることです。

Q エイズに関する薬が発売されていますか。

A 日本で発売されているのはレトロビルとヴァイデックスという2種類の薬です。アメリカにはこの他にもうひとつddCという薬があります。ただし、エイズウイルスはヘルパーTリンパ球というリンパ球に感染するのですが、リンパ球の中に入っているウイルスを殺す事は出来なくエイズの発病を抑えるという程度の意味しかありません。しかも耐性ができて、使っているうちに薬が効かなくなるという問題があります。

人権の問題もあります。例えばご主人がエイズ感染者である場合に、奥さんに話さなければならないのですが本人の許可が必要なのです。嫌だと言ったら話すことは出来ません。すると、みすみす奥さんに感染するということが起こります。このような時は一生懸命に説得する事になります。

Q 自分が医療機関へ診察に行ったらHIVを持っているかどうか検査を医療機関が黙ってやるのではないですか。

A 医者が患者に無断でHIVの検査をやってはいけないという指導がされています。この患者はエイズだと思っても本人の許可が無いと絶対に検査出来ない事になっています。

ニューヨークではセックスの出来る年令の人の4人に1人はエイズウイルスを持っているとも言われています。事故等にあって、怪我をした患者が運ばれて来ますと、医者はマスクを掛け、ゴーグルをし、二重に手袋をはめ治療にあたるという状況です。

※金沢大学編集・発行の「エイズ（AIDS）とは後天性免疫不全症候群」より転載する。（平成5年4月発行）

2. 教育学部特別別科学生への健康診断実習の指導、 及び保健管理学の講義

教育学部特別別科学生に対する特別講義の一環として9年前より行っている。その内容は、学生定期健康診断に実際に参加する健康診断実習と、その結果概要にもとづく保健管理学の講義である。

健康診断実習については、本年度は同科学生42名を対象とし、実習参加前の基礎知識、参加後の実習結果の整理法などの実技講習及び講義を行った。

3. 北陸地区国立5大学合同健康増進合宿セミナーへの参加

第10回北陸地区国立5大学合同健康増進合宿セミナーは、平成5年3月1日から3月3日まで、富山県上新川郡大山町極楽坂スキー場「やまふじ山荘」を会場として実施された。当番校は富山大学であり、当大学からは木村講師が参加した。

詳細については、第10回北陸地区国立5大学合同「健康増進合宿セミナー」報告書（富山大学発行）に記載されている。